

## ПЕРСОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ. 2. СТРЕСС И ТЕЛО. КТО ВЫ СОВА, ЖАВОРОНОК ИЛИ ГОЛУБЬ?

	Утро	Вечер / ночь	День	Не имеет значения
Лучше всего вы решаете сложные интеллектуальные задачи...				
Наибольшее желание общаться с любимым человеком...				
Наиболее выраженный аппетит...				
Комфортнее всего тренироваться...				
Самое агрессивное время суток...				
Самое пассивное время суток...				
Самые яркие озарения и творческие идеи посещают меня...				

Жаворонки – активны утром, совам необходимо больше времени для того, чтобы «собраться» и начать действовать. Голуби могут быть активны в любое время суток, очень адаптивны. Они же больше подвержены нарушениям сна из-за отсутствия дисциплины и режима.

### ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА...

- **«Звуки сна»** помогает избавиться от бессонницы, расслабиться и перестать нервничать, блокировать нежелательные звуки и крепче спать, восстанавливать уровень своей энергии в любое время суток с помощью музыки. В арсенале 30 мелодий с возможностью комбинировать композиции. Есть платный и бесплатный контент.
- **Sleep Time** – калькулятор циклов сна. Приложение помогает рассчитать время, чтобы заснуть и проснуться «вовремя».
- **Sleep Cycle** – помогает просыпаться с полными силами в самой быстрой фазе сна. Интеллектуальный будильник, который отслеживает особенности сна и будит в тот момент, как если бы человек, хорошо отдохнув, проснулся сам. Платный контент.
- **Runtastic Sleep Better** – помогает анализировать фазы сна, быстро засыпать и легко просыпаться, вести журнал сновидений и анализ зависимости качества и продолжительности сна от дневной активности.

## КПИ (КОЛЛЕКЦИЯ ПОЛЕЗНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ)

### 1. ЖМИ НА СТРЕСС или тушим пожар своими руками.

- Включение ручной моторики помогает переключить внимание со стрессовой ситуации на себя и свои ощущения.
- Подбираем для себя антистресс – мячи, эспандер, орехи, четки, пластилин и т.д.
- Держите всегда под рукой своих антистресс- друзей (на рабочем столе, в кармане, в сумке)
- В стрессовой ситуации возьмите их в руки и переключите внимание. В течении 3-5 минут активно работайте руками.
- Сжимайте стрессовую ситуацию. Выдыхайте напряжение.

### 2. Высвобождение стресса

- Найдите спокойное безопасное место, где вы можете провести 3-5 минут в уединении, где никто Вас не услышит и не увидит.
- Вспомните сложную ситуацию, которую не смогли отразить (сложный разговор с руководителем, неприятная ситуация в семье т.д.)
- Сложите руки в позицию «намасте» (ладони соединяются на уровне груди).
- Удерживайте в памяти стрессовую ситуацию, сделайте глубокий вдох, и начните с усилием давить ладонями друг на друга.
- При этом издавайте шипящий звук на выдохе, словно змея.
- Сделайте упражнение 3-5 раз
- В случае если поднялась эмоция и вам захотелось поплакать – сделайте это. Вас никто не видит, и вы в этот момент освобождаете тело от негативной эмоции, сохраняя его здоровым.
- Восстановите дыхание. Сделайте глубокий вдох через нос, выдох через приоткрытый рот.
- Поблагодарите себя за внимание к своему телу.

### 3. Профилактика здоровья и стрессоустойчивости ПЛАНКА

- Выделите утром 5 минут на упражнение
- Выполняйте практику согласно инструкции
- В пиковые моменты напряжения и усталости, выдыхайте напряжение из тела с шипящими и свистящими звуками.
- Восстановите дыхание. Сделайте глубокий вдох через нос, выдох через приоткрытый рот.
- Поблагодарите себя за внимание к своему телу

### 4. Медитация МЫСЛЕННОЕ РАСЛАБЛЕНИЕ.

1. **Хорошо выполнять медитацию перед сном.** Поможет расслабить тело, остановить пластинку мыслей и с легкостью уйти в сон. С помощью этого инструмента можно «подзарядить» внутренние батарейки и в течении дня.

- Расположитесь на стуле (кресле) удобно, но по возможности прямо, опираясь на спинку. Можно принять горизонтальное положение. Внутренним взором начните просматривать и расслаблять части своего тела, на которое вы направляете свой мысленный фокус внимания. Сначала направьте внимание в самый низ - на ступню правой ноги, останавливаетесь на этой области на несколько секунд, постарайтесь полностью расслабить ее, поднимайтесь выше. Далее фиксируете внимание на икроножной области правой ноги, полностью расслабьте. Далее поднимаетесь к области колена, прочувствуйте и расслабьте ее. Еще выше. Далее левую ногу. Потом область половых органов. Область живота. Грудной клетки. И так далее. Не спеша, с минимальным передвижением вверх. Добивайтесь полного последовательного расслабления всех областей тела, но еще не падая со стула, минимальный контроль все равно остается. Это хороший способ не только тренировать концентрацию, но и отдохнуть незаметно для окружения. Обычно на это упражнение требуется 5-7 минут.
- В качестве эффекта вы почувствуете расслабление и покой в своем теле, ваши эмоции гармонизируются и сознание станет ясным. А это, означает, что вы хорошо отдохнете и восстановите свою энергию.
- Поблагодарите себя за внимание к своему телу

## ЗАДАНИЯ

1. Регулируем свой сон. Тестируем приложения. Фиксируем качество и продолжительность сна. Вспоминаем о ритуалах засыпания и пробуждения.
2. Выбрать антистресс – друга (упражнение 1). Использовать при возникновении сложных ситуаций для тушения пожара. Сжимаем и выдавливаем стрессовые ситуации и свое напряжение.
3. Каждый вечер перед сном делаем практику МЫСЛЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ. Поможет расслабить тело, остановить пластинку мыслей и с легкостью уйти в сон.
4. Используем упражнение по высвобождению эмоций (вспоминаем шипящую змею), когда важно выбросить напряжение из тела. Выполняем в безопасном месте, когда вас никто не сможет побеспокоить. Не рекомендуем выполнять на рабочем месте или в общественном транспорте. Включаем в образ жизни ходьбу и движения. Через физические упражнения легче «переварить» стрессовые ситуации. Бег, фитнес, танцы, йога, плавание и т.д. Выбирайте то, что нравится лично вам и помогает перезарядить свои внутренние аккумуляторы.
5. Главное, осознанно использовать физическую нагрузку. В периоды хронической усталости лучше дать больше покоя и заботы своему телу, снизив большие физические нагрузки.
6. Поблагодарите свое тело и подарите себе сеанс расслабляющего массажа в течении недели (альтернатива флоатинг).
7. Продолжаем вести АНТИСТРЕСС дневник с наблюдением за стрессовыми ситуациями, нашими реакциями, ощущениями тела. ОБЯЗАТЕЛЬНО обращаем внимание на АНТИСТРЕСС – инструменты, которые вы применили во время или после СС (стрессовой ситуации).

ДАТА	12/03/2019	13/03/2019	14/03/2019	15/03/2019	16/03/2019	17/03/2019	18/03/2019
СТРЕСС – СИТУАЦИЯ. ЧТО ПРОИЗОШЛО?							
МОЯ РЕАКЦИЯ. КАК Я СЕБЯ ВЕДУ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ							
КАК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ МОЕ ТЕЛО?							
КАКОЙ АНТИСТРЕСС – ИНСТРУМЕНТ Я ИСПОЛЬЗОВАЛ/А?							
СТРЕСС							
СИТУАЦИЯ							
КАК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ МОЕ ТЕЛО?							
АНТИСТРЕСС - ИНСТРУМЕНТ							